



CENTRO DE ACCIÓN SOCIAL  
Programa de Animación Comunitaria

# Mindfulness

## Brañosera



**31 de marzo de 2026**

7,14,21 y 28 de abril.



**MARTES a las 18:00 h.**

5 sesiones de hora y media



**Casa Concejo**



**INSCRIPCIÓN GRATUITA**

Plazas limitadas



*Apagar Nuestro Piloto Automático*

*Respiración Consciente*

*Conciencia y Relajación Corporal*

*Gestión Emocional*

Colabora: *Ayuntamiento de Brañosera*

### INFORMACIÓN y/o INSCRIPCIONES

**CEAS AGUILAR DE CAMPOO**

**C/ La calleja N°24**

**671 02 05 24 / ☎ 979 125 897**



Todas las actividades de la provincia

<http://agenda.diputaciondepalencia.es>

¿Qué hay hoy  
en tu provincia?



ACTIVIDADES FIS